



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



Superintendência de Vigilância em Saúde
Gerência de Vigilância Ambiental e Saúde do Trabalhador
Coordenação de Vigilância em Saúde do Trabalhador
Coordenação do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador

ANO 02 N° 26

BOLETIM INFORMATIVO
DE
SAÚDE DO TRABALHADOR

Caros Leitores!

Nesta edição Dr. Frederico Martins de Araújo Neto, Médico Psiquiatra, contextualiza a saúde mental e o suicídio, mapeando as sobrecargas e pressões dos processos de trabalho com entendimento da ação implacável dos estressores presentes nos mesmos e que podem desencadear hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, ansiedade, depressão, Síndrome de Burnout, ideação suicida e até o suicídio.

No campo das estratégias de cuidado com a saúde mental, o autor traz o autocuidado e a redução à exposição a estressores do trabalho como promotores do mesmo.

A sociedade carece valorar e investir na saúde mental, fomentando a colaboração intersetorial e redes comunitárias de serviços interconectados que integrem os serviços de saúde mental à atenção geral de saúde.

A Psicóloga Juliana de Sousa Pires apresenta ao leitor a prática da Constelação nas organizações de trabalho. Originária da filosofia sistematizada pelo psicoterapeuta alemão Bert Hellinger, foi reconhecida como uma Prática Integrativa e Complementar, pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), do Sistema Único de Saúde (SUS), desde 2018.

Hellinger reconheceu a existência de regras ou ordens naturais nos sistemas, que os regem, orientando o seu funcionamento. No sistema organizacional, a percepção destas ordens auxilia na observação das práticas de trabalho, o que permite uma análise das relações e os processos de trabalho como um conjunto integrado de componentes inter-relacionados e interdependentes.

Conselho Editorial

SAÚDE MENTAL E O SUICÍDIO: COMO EVITAR A SÍNDROME DE BURNOUT E A DEPRESSÃO NA CLASSE TRABALHADORA



Dr. Frederico Martins de Araújo Neto

Médico Psiquiatra

Cargas de trabalho pesadas e pressões para cumprimento de prazos são fatos da vida laboral. Quem não se sente sobrecarregado às vezes? Mas quando o estresse implacável no trabalho leva ao estado debilitante, denominado esgotamento ou Síndrome de *Burnout*, é um problema sério, afetando não apenas seu próprio desempenho e bem-estar, tanto no trabalho quanto fora, mas também o da equipe e o da organização. Essa síndrome é caracterizada por três sintomas: exaustão, cinismo ou distanciamento do trabalho e ineficácia ou sentimentos de incompetência (SILVA, *et al.* 2020).

Na Síndrome de *Burnout*, a exaustão é o sintoma central e compreende uma profunda fadiga física, cognitiva e emocional que prejudica a capacidade das pessoas de trabalhar de forma eficaz e sentirem-se positivas sobre o que estão fazendo. O Cinismo, também chamado de despersonalização, representa uma erosão do engajamento. É essencialmente uma maneira de se distanciar psicologicamente do seu trabalho. A Ineficácia refere-se a sentimentos de incompetência e falta de realização e produtividade. As pessoas com esse sintoma de esgotamento sentem que suas habilidades estão diminuindo e preocupam-se com o fato de não conseguirem ter sucesso em determinadas situações ou realizar determinadas tarefas (SILVA, *et al.* 2020).

Longas jornadas de trabalho também estão intimamente associadas à hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral. Elas também afetam a saúde mental, causando aumento da fadiga e da angústia. Tais efeitos negativos se manifestam de várias maneiras, incluindo humor depressivo e comportamento suicida que pode causar lesões e hospitalização, impondo encargos sociais de bilhões de reais (SILVA, *et al.* 2020).

Em outra perspectiva, também associada à morbidade e mortalidade dos trabalhadores está a depressão. O último boletim informativo da Organização mundial de Saúde, em 16 de junho de 2022, cita que quase um bilhão de pessoas – incluindo 14% dos adolescentes do mundo – vivem com um transtorno mental.

O suicídio foi responsável por mais de uma em cada 100 mortes e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade. Além disso, os transtornos mentais são a principal causa de incapacidade, causando um em cada seis anos vividos com incapacidade. Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral, principalmente devido a doenças físicas evitáveis (OMS, 2022).

Com a finalidade de conscientizar a população sobre a prevenção ao suicídio, a Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP, criou a campanha Setembro Amarelo, no ano de 2014, junto ao Conselho Federal de Medicina – CFM, exposto na Figura 1 (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA, 2022).

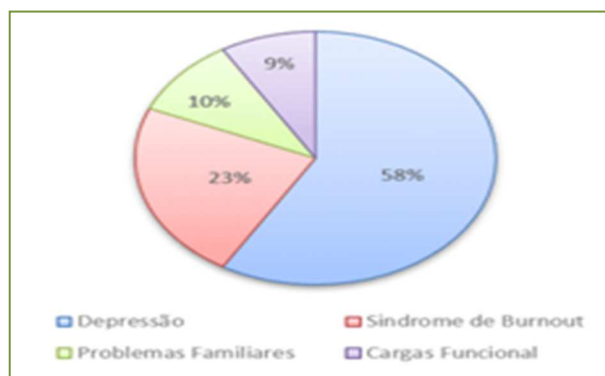
Figura 1 – Campanha Setembro Amarelo.



Fonte: Associação Brasileira de Psiquiatria, 2022.

A ideação suicida é um dos mais fortes preditores de morte por suicídio e as tentativas de suicídio podem ter consequências negativas como lesão física e hospitalização, mesmo que não termine em óbito. O gráfico abaixo mostra que 58% das pessoas com depressão apresentam ideação suicida e, no caso das pessoas com Síndrome de *Burnout* este número é de 23%, dados que evidenciam a importância do acompanhamento destes transtornos pela área da saúde.

Gráfico 1 – Indicadores de ideação suicida.



Fonte: Souza et al. (2021).

Outro dado que chama atenção é o aumento de casos, pós pandemia da Covid-19, em que a depressão e a ansiedade aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia, sendo que essa estatística ainda deve crescer na medida em que os dados vão se tornando cada vez mais robustos com o passar do tempo, lembrando que os agravos ainda estão sendo avaliados e quantificados e uma estatística mais fidedigna ainda levará um tempo para ser construída.

Os problemas de saúde mental também são afetados por fatores socioeconômicos e ambientais, que devem ser considerados.

Os fatores situacionais são os maiores contribuintes para o esgotamento, portanto, as mudanças no trabalho, na equipe ou no nível organizacional, geralmente são necessárias para resolver todos os problemas subjacentes.

No entanto existem alguns cuidados que se pode tomar por conta própria quando estiver ciente dos sintomas e das possíveis causas (SILVA, et al. 2020). Aqui estão algumas estratégias que descrevemos:

✓ Priorize o autocuidado - É essencial reabastecer a energia física e emocional, juntamente com a capacidade de concentração, priorizando bons hábitos de sono, de nutrição, exercícios, conexão social e práticas que promovam equanimidade e bem-estar, como meditar.

✓ Reduzir a exposição a estressores do trabalho – É necessário direcionar atividades e relacionamentos de alto valor que ainda desencadeiam estresse prejudicial. Isso envolve redefinir as expectativas de colegas, clientes e até familiares sobre o que e quanto você está disposto a assumir, bem como as regras básicas para trabalhar em conjunto.

No último boletim da OMS, divulgado em junho de 2022, é reforçado um tripé já conhecido, mas que carece de atenção, sobre como podemos melhorar a saúde mental dos pacientes que sofrem com esta enfermidade:

(1) Aprofundar o valor e o compromisso que damos à saúde mental, aumentando os investimentos em saúde mental, não apenas garantindo fundos e recursos humanos adequados em todos os setores da saúde, mas também nos outros setores para atender às necessidades de saúde mental.

(2) Fomentar a colaboração intersetorial, especialmente para compreender os determinantes sociais e estruturais da saúde mental e intervir de forma a reduzir riscos, gerar resiliência e desmontar barreiras que impedem pessoas com problemas de saúde mental de participar plenamente da sociedade.

(3) Também estabelecer redes comunitárias de serviços interconectados que se afastem dos cuidados de custódia em hospitais psiquiátricos e cubram um amplo espectro de atenção e apoio por meio de uma combinação de serviços de saúde mental integrados à atenção geral de saúde (OMS, 2022).

A Síndrome de *Burnout* e tantos outros transtornos mentais, a exemplo da depressão, muitas vezes pode parecer insuperável. Mas a sensação de estar sobrecarregado é um sinal, não uma sentença a longo prazo. Ao entender os sintomas e as causas e, ao implementar estratégias, pode se recuperar e construir um roteiro para a prevenção e/ou manutenção de uma vida mental saudável.

Procurar atendimento médico e psicológico, quando necessário, além de reduzir sintomas dos transtornos mentais e suas comorbidades, pode impactar positivamente na qualidade de vida do

trabalhador, auxiliando no manejo do quadro inicial bem como na manutenção da melhora a longo prazo, evitando assim desfechos desfavoráveis. Combater o estigma e a falta de acesso ao acompanhamento profissional é de suma importância para que juntos possamos combater o que foi definido como “Mal do século 21” como referido pela própria Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022).

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA – ABP. **Campanha Setembro Amarelo**. Disponível em: <<https://www.abp.org.br/setembro-amarelo>>. Acesso em: 05 set 2022.

SOUZA, A. et al. **Depressão e Ideação Suicida em Enfermeiros Intensivistas**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 06, Ed. 01, Vol. 04, pp. 126-140. Janeiro de 2021.

SILVA, L. S. et al. Síndrome de Burnout – **Estratégias, reconhecimento e prevenção no contexto organizacional**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 11, v. 18, pp. 166-180. Novembro de 2020.

WORLD MENTAL HEALTH REPORT. **Transforming Mental Health for all**. Geneva: World Health Organization, 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

CANTINHO

Velhas Árvores

Olavo Bilac

Olha estas velhas árvores,
mais belas
Do que as árvores novas,
mais amigas:
Tanto mais belas quanto
mais antigas,
Vencedoras da idade e das
procelas...

O homem, a fera, e o inseto,
à sombra delas
Vivem, livres de fomes e
fadigas;
E em seus galhos abrigam-se
as cantigas
E os amores das aves
tagarelas.

Não choremos, amigo, a
mocidade!
Envelheçamos rindo!
envelheçamos
Como as árvores fortes
envelhecem:

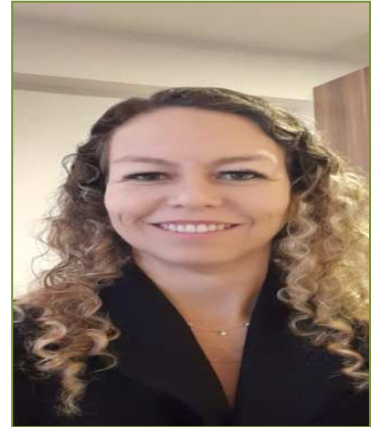
Na glória da alegria e da
bondade,
Agasalhando os pássaros
nos ramos,
Dando sombra e consolo aos
que padecem!

Figura 1 – IPÊ ROSA



Fonte: Plantei.com, 2022.

A PRÁTICA DA CONSTELAÇÃO NAS ORGANIZAÇÕES



Juliana de Sousa Pires

Psicóloga

Coordenadora de Práticas Integrativas

Gerência de Atenção Secundária

Superintendência de Atenção Integral à Saúde/SES-GO

A Constelação Familiar é uma Prática Integrativa e Complementar reconhecida pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), do Sistema Único de Saúde (SUS), desde o ano de 2018 (BRASIL, 2018).

É uma filosofia aplicada e sistematizada por Bert Hellinger, psicoterapeuta alemão falecido na década passada. Nasceu vinculada aos conhecimentos da terapia familiar, motivo pelo qual é mais conhecida como “Constelação Familiar”. Porém, a partir de seu desenvolvimento, surgiu também a Constelação Organizacional ou Empresarial, uma de suas mais importantes ramificações (BASSOI, 2016).

Para Bert Hellinger, todos os sistemas (inclusive o profissional ou organizacional) são regidos por regras ou ordens naturais, que uma vez percebidas, reconhecidas e aceitas, beneficiam o sistema e cada uma de suas partes, permitindo o conhecimento do seu funcionamento. No sistema familiar essas ordens foram chamadas de Leis ou Ordens do Amor. No sistema organizacional se fala em Leis ou Ordens da Produção (REGIS, 2006).

Na prática, em que a constelação pode colaborar com a saúde do trabalhador e da organização?

A grande colaboração da constelação é trazer uma visão sistêmica de saúde e adoecimento na perspectiva dos relacionamentos, sejam eles pessoais, familiares, profissionais, sistêmicos e / ou organizacionais.

Os benefícios possíveis a partir desta prática são, dentre muitos outros:

- Clareza acerca dos papéis ou lugares que cada um tem ocupado no sistema; se os lugares estão sendo ocupados de forma assertiva, fortalecendo e auxiliando no desempenho do sistema e das relações;
- No caso de um lugar que se apresente fragilizado, a constelação vai auxiliar na tomada de consciência acerca do que o fragiliza e das possibilidades de superação;
- Pessoas que passam pela experiência relatam maior facilidade em se colocar no lugar do outro (empatia), o que implica em melhoria das relações interpessoais;
- Possibilidade de realizar um diagnóstico sistêmico no trabalho* de forma rápida e visualizar possibilidades de solução, compreender a situação ou mobilizar energia para a resolução de uma questão evitando perda de tempo e de recursos quanto à tomada de decisões inadequadas ou que impliquem risco;
- Possibilidade de exercitar a inteligência emocional e desenvolver a percepção sistêmica no trabalho (considerar a existência de um contexto dentro da organização e processo de trabalho).

Para os profissionais de saúde existe um livro específico que se chama “Ordens da Ajuda”, cuja contribuição é explicitar as ordens implícitas na arte da ajuda. É possível ajudar sem adoecer. Quando ajudar o outro adoce é sinal que as ordens do relacionar-se estão em desacordo com as ordens da ajuda (HELLINGER, 2005).

Apesar da Constelação Organizacional ter surgido e se desenvolvido a partir da Constelação Familiar, suas Leis ou Princípios são semelhantes, porém apresentam diferenças específicas, conforme o quadro abaixo.

Quadro 1 – Diferenças entre Constelação Familiar e Organizacional.

Diferenciações	
Constelação Familiar	Constelação Organizacional
Na família o direito de pertencer é nato.	Na organização o pertencimento está relacionado ao vínculo empregatício.
Tem prioridade quem nasce ou veio primeiro.	Na organização tem prioridade quem mais contribui para o sustento ou estabilidade da organização, que normalmente são as lideranças.
No Sistema Familiar se fala em Ordens do Amor , baseadas nas lealdades dos relacionamentos.	No Sistema Organizacional se fala em Ordens da Produção . A produção define as relações de poder e a dinâmica das relações.

Fonte: REGIS, 2006.

*Diagnóstico sistêmico no trabalho – percepção das relações e processos de trabalho na organização, identificando os problemas, investigando as causas e buscando possíveis soluções.

O trabalhador, antes de tudo, é uma pessoa com sua história familiar, aonde quer que vá. Se esta história se apresenta “em ordem” ou em “desordem”, o trabalhador, por consequência, tenderá expressar esses padrões de relacionamentos também em seu ambiente profissional.

Na constelação, a visão de ser humano é análoga à imagem de uma árvore. Para que a pessoa esteja firme e plena na vida é importante que esteja em paz com suas raízes. Quanto mais profundas as raízes, mais forte, firme e capaz de se expandir se torna uma árvore. Para o ser

humano, as raízes são os pais e seus ancestrais. Quando a árvore está integrada às suas raízes a árvore floresce e frutifica de forma adequada. Também assim é o ser humano, que passa a vida adiante com sucesso a medida em que está em paz com sua história familiar e ancestralidade.

A Constelação é um método que vem sendo difundido no mundo inteiro. Tem auxiliado a melhorar os relacionamentos interpessoais, profissionais e institucionais. No Estado de Goiás, esta abordagem vem sendo ofertada de forma pioneira aos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) através do Centro Estadual de Referência em Medicina Integrativa (CREMIC). A constelação pode ser uma técnica diferenciada a ser utilizada no processo de compreensão e busca de apoio para resoluções no campo familiar e organizacional.

BIBLIOGRAFIA

BASSOI, Vera. **Comunicação e Pensamento Sistêmico: um Estudo sobre Constelações Familiares**. 2016. 126f. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Cultura). Universidade de Sorocaba. São Paulo. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/38243472/constelacao-e-pensamento-sistemico-vera-bassoi>. Acesso em: 29 set 2022.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 702, de 21 de março de 2018**. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2018.

HELLINGER, Bert. **Ordens da Ajuda**. Patos de Minas: Atman, 2005.

REGIS, Leda. O olhar da Constelação Organizacional. In: **Grupo Multirreferencial: teoria e prática na facilitação de grupos**. Salvador: Helvécia, 2006. p.52-60.

DESTAQUES DO MÊS DE OUTUBRO



A Gerente de Vigilância Ambiental e Saúde do Trabalhador, Sra. Edna Maria Covem, da Superintendência de Vigilância em Saúde/SUVISA/SES/GO, participou do II Seminário “Sofrimento Mental e Suicídio: Estratégias de Enfrentamento no Trabalho”, na condição de palestrante do Painel “Experiências da RENAST em Saúde Mental”.

Realizado no dia 13 de setembro, do corrente ano, a convite do Ministério Público do Trabalho – Procuradoria Regional do Trabalho da 15ª e Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP e entidades apoiadoras.



O Núcleo de Psicologia, do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador do Estado de Goiás, por meio das psicólogas Elise Alves dos Santos e Ana Flávia Coutinho, realizou o "1º Encontro sobre Diretrizes Diagnósticas e Terapêuticas para Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho (DDT-TMRT) com a Macrorregional Sudoeste".

O encontro aconteceu no dia 06 de outubro e contou com a participação das Regionais de Saúde (Sudoeste I e II) e do Cerest Regional Rio Verde. O Núcleo de Psicologia considera que a experiência permitiu avançar no trabalho de ampliação do olhar sobre a saúde mental e o trabalho



Nos dias 03 e 10/10/2022, a Coordenação de Vigilância em Saúde do Trabalhador – CVSAT e o Centro de Referência em Saúde do Trabalhador – CEREST se reuniram para discutir o caso sentinela de Assédio Sexual relacionado ao trabalho, com elaboração de medidas a serem adotadas para prevenção e intervenção nos ambientes e processos de trabalho.

DATAS ESPECIAIS

OUTUBRO

Outubro Rosa – Mês de conscientização sobre o câncer de mama.

04 – Dia Nacional dos Agentes de Combate às Endemias.

05 – Dia Mundial da Meningite

10 – Dia Mundial da Saúde Mental

16 – Dia Mundial da Alimentação

17 – Dia Nacional da Vacinação

18 – Dia do Médico

20 – Dia Mundial e Nacional da Osteoporose

23 a 29 – Semana Internacional de Prevenção da Intoxicação por Chumbo

24 – Dia Mundial de Combate à Poliomielite

25 – Dia do Cirurgião Dentista

25 – Dia Nacional da Saúde Bucal.

GLOSSÁRIO EM SAÚDE DO TRABALHADOR

EXPOSIÇÃO OCUPACIONAL [fem.], [sing.] – Exposição em decorrência do ato de trabalhar, ou durante o trabalho.

EXPOSIÇÃO PARAOCUPACIONAL [fem.], [sing.] – 1. Exposição da família de um trabalhador a substâncias levadas para casa a partir do local de trabalho. 2. Exposição de visitantes a substâncias presentes no local de trabalho.

EXPOSIÇÃO PASSIVA [fem.], [sing.] – Risco de a população em geral entrar em contato com substâncias liberadas por outros indivíduos próximos. Ver [sin.] FUMANTE PASSIVO.



Secretaria de Estado da Saúde de Goiás

Superintendência de Vigilância em Saúde

Gerência de Vigilância Ambiental e Saúde do Trabalhador

Coordenação de Vigilância em Saúde do Trabalhador

Coordenação do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador

Superintendente

Flúvia Pereira Amorim da Silva

Gerente

Edna Maria Covem

Coordenadoras

Nádia Maria Alcanfôr Ximenes

Lucinéia de Bessa Libério

Conselho Editorial

Ana Cláudia F. B. Moreira

Ana Flávia Coutinho

Francislee A. de Araújo Souza

Virgínia Célia de Barros Oliveira

Layout

Leandro Brandão de Oliveira

Equipe Técnica

Albertino Dias Lira

Alderina Coelho dos Santos

André Granato de Araújo

Andréia Soares da Silveira

Danniella Davidson Castro

Elisângela da Cunha Pikhardt

Elise Alves dos Santos

Fernanda Cristina M. de Oliveira

Huilma Alves Cardoso

Jorcirene Alcântara de Almeida

Juliana Batista de Noronha

Leandro Brandão de Oliveira

Leila Maria Gomes de Oliveira

Lucimeira Aparecida da Costa

Luzineide Lopes de Oliveira

Paulo Cesar Guadelup Silva

Paulo César R. Gomes Júnior

Wellington Pinheiro de Sá

CONTATOS

Coordenação de Vigilância em Saúde do Trabalhador – CVSAT

Coordenação do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador – CEREST

Edifício César Sebba Avenida 136,
S/N – St. Sul, Goiânia – GO CEP:
74093-250

Fone: (062) 3201-3598

Email

cvsat.suvisa@gmail.com

cerest.goias@hotmail.com